blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

REGIONAL PRESS COVERAGE REPORT

Anthocyanin Nutrition Research

South • North • Central India

New research on anthocyanin-rich foods and cardiometabolic health

August 2026

Estimated potential reach totals 7.51M

The report records 48 verified placements and includes 16 estimated Chennai placements. Unreported circulation and online viewership are calculated using conservative assumptions.

64
Combined placements
48 verified • 16 Chennai estimated

46 / 18
Print / online mix
Includes estimated Chennai activity

7.33M
Print impressions
4.62M source-based • 2.71M estimated

7.51M
Total potential reach
Print impressions + 180K online views

Estimation basis: 45,500 circulation per unreported print placement • 10,000 potential views per online placement.

Documented investment before tax: INR 92,800 (USD 1,055) • Indicative combined cost per placement: INR 1,450 (USD 16)

blueberries U.S. Highbush Blueberry Council

KPI calculations follow the 2026 measurement guide

MEDIA PLACEMENTS

Count every print, online, radio or television placement resulting from PR activity.

PRINT IMPRESSIONS

Impressions = 3.5 × circulation

Where source data are unavailable, the report estimates 45,500 circulation per print placement and 10,000 potential views per online placement.

Paid vs. earned classification

Paid media

Coverage generated through paid dissemination or placement activity.

Earned media

Coverage selected independently by the outlet without payment.

Working classification: Earned Media (assumed). Agency invoices are treated as PR service costs because no evidence shows direct payment to individual media outlets.

Source: Measurement KPI 2026 Guide(3) — Public Relations Activities

Estimated regional potential reach totals 7.51M

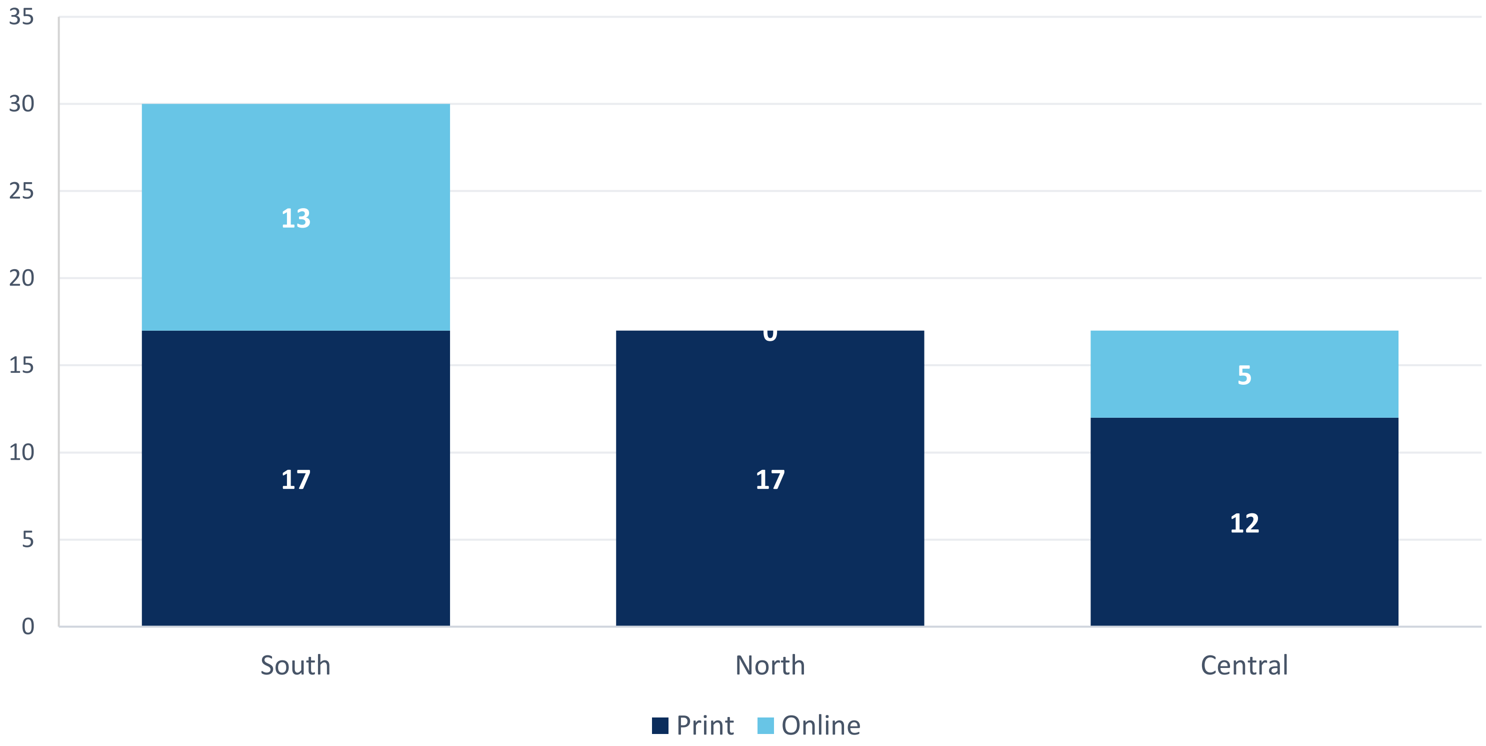
Reported circulation is retained for North and Central; transparent assumptions support South print, digital viewership and Chennai estimates.

Region	Market coverage	Print	Online	Total	Circulation base	KPI print impressions	Online reach
South	Hyderabad + Chennai*	17	13	30	773,500*	2,707,250*	130,000*
North	CHD, PB, HR, HP	17	0	17	929,000	3,251,500	N/A
Central	Indore / Madhya Pradesh	12	5	17	391,500	1,370,250	50,000*
Total	**Overall**	**46**	**18**	**64**	**2,094,000**	**7,329,000**	**180,000**

*Estimated values: 45,500 circulation per unreported print placement; 10,000 potential views per online placement; Chennai = 10 print + 6 online placements.

PLACEMENT MIX

South leads regional placement volume



64

combined placements

48 verified
16 Chennai estimated

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

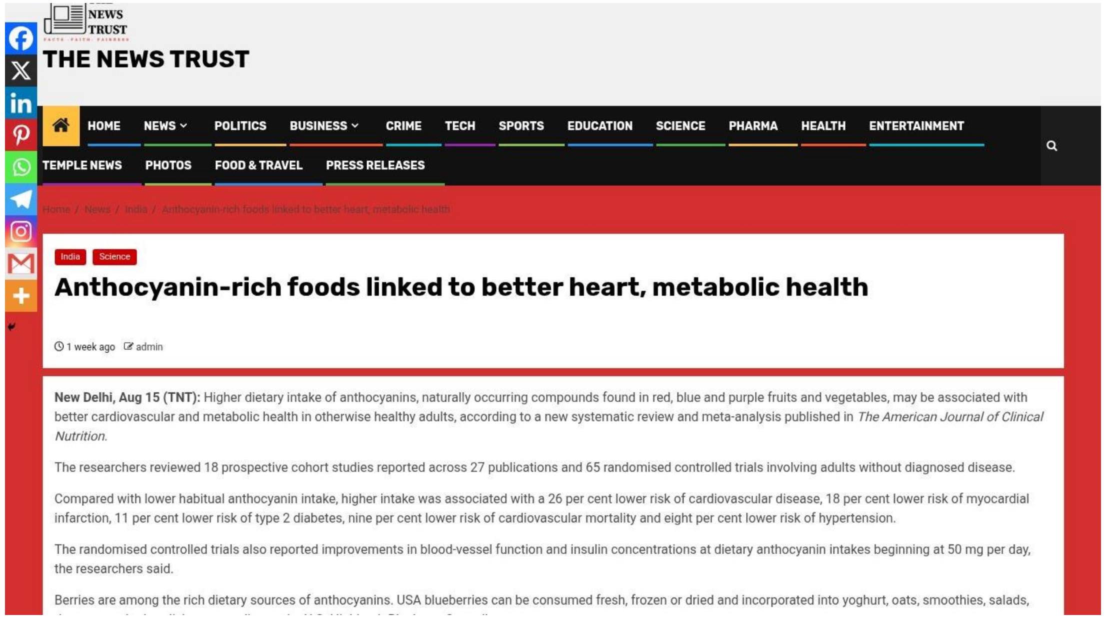
Investment: INR 92,800 / USD 1,055

Region / market	Supporting document	Pre-tax value	Performance evidence
South — Hyderabad	Inkdrop tax invoice	INR 15,800 (USD 180)	14 verified; 1.18M estimated reach
North	Transfast invoice + payment	INR 15,000 (USD 170)	17 placements; circulation supplied
Central	Archer tax invoice	INR 12,000 (USD 136)	17 placements; 1.42M combined reach
Verified markets subtotal	**Completed regional activity**	**INR 42,800 (USD 486)**	**48 verified placements**
South — Chennai	AGK pro forma invoice	INR 50,000 (USD 568)	16 estimated; 1.65M potential reach
Total	**Documented investment**	**INR 92,800 (USD 1,055)**	**64 combined; 7.51M potential reach**

Indicative combined cost per placement: INR 1,450 (approx. USD 16), based on 64 combined placements. USD uses INR 88 = USD 1. Working classification: Earned Media (assumed); no direct outlet-payment evidence was supplied.

Web verification identified two additional online pickups

The supplied reports document 10 online placements. An internet audit on 23 August 2026 verified one additional editorial pickup and one separate syndication URL.



NEWS TRUST

THE NEWS TRUST

HOME NEWS POLITICS BUSINESS CRIME TECH SPORTS EDUCATION SCIENCE PHARMA HEALTH ENTERTAINMENT

TEMPLE NEWS PHOTOS FOOD & TRAVEL PRESS RELEASES

Home / News / India / Anthocyanin-rich foods linked to better heart, metabolic health

India Science

Anthocyanin-rich foods linked to better heart, metabolic health

1 week ago admin

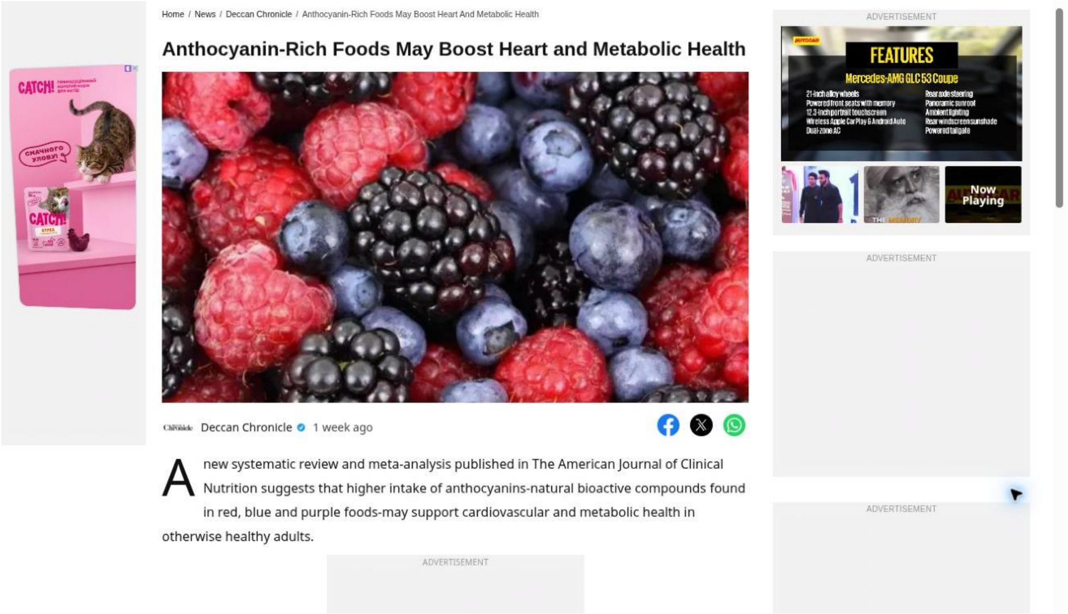
New Delhi, Aug 15 (TNT): Higher dietary intake of anthocyanins, naturally occurring compounds found in red, blue and purple fruits and vegetables, may be associated with better cardiovascular and metabolic health in otherwise healthy adults, according to a new systematic review and meta-analysis published in *The American Journal of Clinical Nutrition.*

The researchers reviewed 18 prospective cohort studies reported across 27 publications and 65 randomised controlled trials involving adults without diagnosed disease.

Compared with lower habitual anthocyanin intake, higher intake was associated with a 26 per cent lower risk of cardiovascular disease, 18 per cent lower risk of myocardial infarction, 11 per cent lower risk of type 2 diabetes, nine per cent lower risk of cardiovascular mortality and eight per cent lower risk of hypertension.

The randomised controlled trials also reported improvements in blood-vessel function and insulin concentrations at dietary anthocyanin intakes beginning at 50 mg per day, the researchers said.

Berries are among the rich dietary sources of anthocyanins. USA blueberries can be consumed fresh, frozen or dried and incorporated into yoghurt, oats, smoothies, salads,



Home / News / Deccan Chronicle / Anthocyanin-Rich Foods May Boost Heart And Metabolic Health

Anthocyanin-Rich Foods May Boost Heart and Metabolic Health

Deccan Chronicle 1 week ago

A new systematic review and meta-analysis published in The American Journal of Clinical Nutrition suggests that higher intake of anthocyanins-natural bioactive compounds found in red, blue and purple foods-may support cardiovascular and metabolic health in otherwise healthy adults.

ADVERTISEMENT

The News Trust — Independent web pickup

Dailyhunt — Deccan Chronicle syndication

Both pages reproduce the August campaign content. Dailyhunt is counted as a separate placement URL but is explicitly classified as syndicated coverage.

SOUTH INDIA

South India totals 30 combined placements

Hyderabad contributes 14 verified placements after web verification. Chennai is estimated at 16 placements using comparable completed regional activity.

30

Combined placements

14 verified • 16 Chennai estimated

17

Print placements

7 verified • 10 estimated

13

Online placements

7 verified • 6 estimated

2.84M

Estimated potential reach

2.71M print • 130K online

Estimation basis: 45,500 circulation per print placement; 10,000 potential views per online placement; Chennai = 10 print + 6 online. Earned Media classification is assumed.

South print placement — The Pioneer

Language: English • English headline: New research highlights how anthocyanin-rich foods support heart and metabolic health

The Pioneer
Paper with passion since 1864

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

New research highlights how anthocyanin-rich foods support heart and metabolic health

A new systematic review and meta-analysis published in The American Journal of Clinical Nutrition suggests that higher intake of anthocyanins—natural bioactive compounds found in red, blue and purple foods—may support cardiovascular and metabolic health in otherwise healthy adults. Anthocyanins are naturally occurring plant compounds responsible for the red, purple and blue colours of many fruits and vegetables. "This research reinforces the importance of dietary diversity and the inclusion of naturally colourful foods in our daily meals. USA blueberries offer anthocyanins that support heart health and can be easily incorporated into contemporary Indian eating habits," said Raj Kapoor, India Representative, U.S. Highbush Blueberry Council.

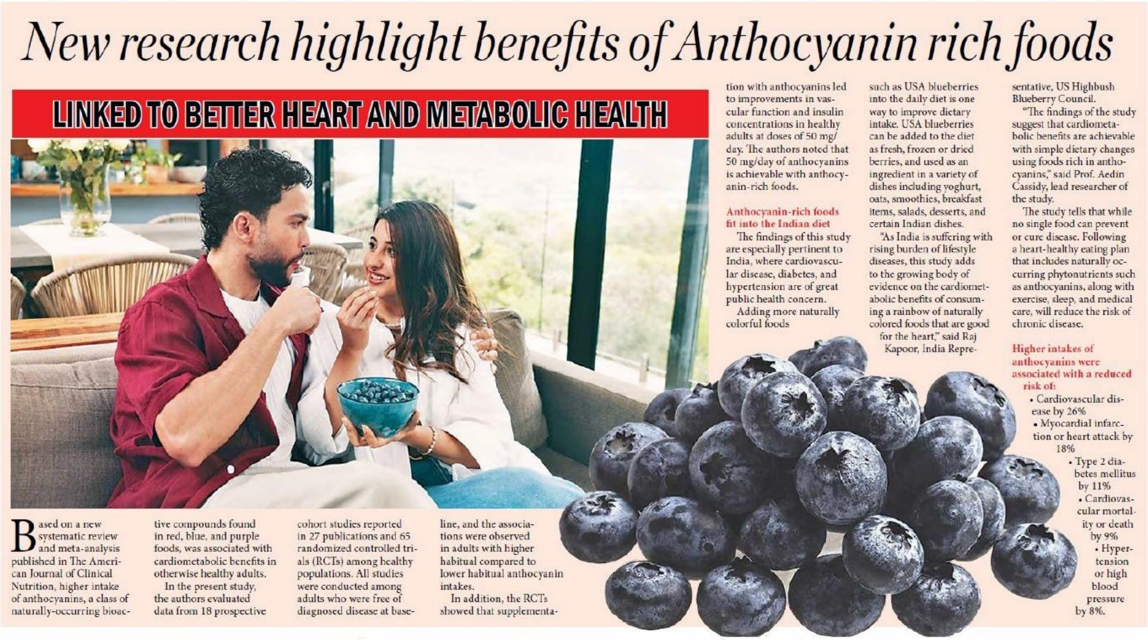
blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

South print placement — Hans India

Language: English • English headline: New research highlights benefits of anthocyanin-rich foods

THE Hans India

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council



New research highlight benefits of Anthocyanin rich foods

LINKED TO BETTER HEART AND METABOLIC HEALTH

Based on a new systematic review and meta-analysis published in The American Journal of Clinical Nutrition, higher intake of anthocyanins, a class of naturally-occurring bioactive compounds found in red, blue, and purple foods, was associated with cardiometabolic benefits in otherwise healthy adults.

In the present study, the authors evaluated data from 18 prospective cohort studies reported in 27 publications and 65 randomized controlled trials (RCTs) among healthy populations. All studies were conducted among adults who were free of diagnosed disease at baseline, and the associations were observed in adults with higher habitual compared to lower habitual anthocyanin intakes.

In addition, the RCTs showed that supplementation with anthocyanins led to improvements in vascular function and insulin concentrations in healthy adults at doses of 50 mg/day. The authors noted that 50 mg/day of anthocyanins is achievable with anthocyanin-rich foods.

Anthocyanin-rich foods fit into the Indian diet

The findings of this study are especially pertinent to India, where cardiovascular disease, diabetes, and hypertension are of great public health concern.

Adding more naturally colorful foods such as USA blueberries into the daily diet is one way to improve dietary intake. USA blueberries can be added to the diet as fresh, frozen or dried berries, and used as an ingredient in a variety of dishes including yoghurt, oats, smoothies, breakfast items, salads, desserts, and certain Indian dishes.

"As India is suffering with rising burden of lifestyle diseases, this study adds to the growing body of evidence on the cardiometabolic benefits of consuming a rainbow of naturally colored foods that are good for the heart," said Raj Kapoor, India Representative, US Highbush Blueberry Council.

"The findings of the study suggest that cardiometabolic benefits are achievable with simple dietary changes using foods rich in anthocyanins," said Prof. Aedin Cassidy, lead researcher of the study.

The study tells that while no single food can prevent or cure disease. Following a heart-healthy eating plan that includes naturally occurring phytonutrients such as anthocyanins, along with exercise, sleep, and medical care, will reduce the risk of chronic disease.

Higher intakes of anthocyanins were associated with a reduced risk of:

- Cardiovascular disease by 26%
- Myocardial infarction or heart attack by 18%
- Type 2 diabetes mellitus by 11%
- Cardiovascular mortality or death by 9%
- Hypertension or high blood pressure by 8%.

South print placement — Andhra Prabha

Language: Telugu • English headline: Blueberries are good for heart health

Estd. 1938
ఆంధ్రప్రభ
Andhraprabha
Journalism first!

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

గుండె ఆరోగ్యానికి బ్లూబెర్రీలు మేలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 15 (ఆంధ్రప్రభ) : ఎరుపు, నీలం, ఊదా రంగు పండ్లు, కూరగాయల్లో ఉండే ఆంథోసయనిన్‌లను అధికంగా తీసుకోవడం గుండె, జీవక్రియ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడవచ్చని ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ లో ప్రచురితమైన కొత్త అధ్యయనం వెల్లడించింది. పరిశోధకులు 18 సంభావ్య సమూహ అధ్యయనాలు, 65 యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత పరీక్షలను సమీక్షించారు. తక్కువగా తీసుకునేవారితో పోలిస్తే అధికంగా ఆంథోసయనిన్ తీసుకున్నవారిలో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం 26 శాతం, గుండెపోటు ప్రమాదం 18 శాతం, టైప్-2 మధుమేహం ప్రమాదం 11 శాతం, గుండె సంబంధిత మరణాల ప్రమాదం 9 శాతం, అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం 8 శాతం తక్కువగా కనిపించింది. రోజుకు 50 మిల్లీగ్రాముల ఆంథోసయనిన్ తీసుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు రక్తనాళాల పనితీరు, ఇన్సులిన్ సాంద్రతల్లో మెరుగుదలలు కనిపించినట్లు పరీక్షలు సూచించాయి. బెర్రీల్లో ఆంథోసయనిన్‌లు అధికంగా ఉంటాయని, అమెరికా బ్లూబెర్రీలు వీటిని అందిస్తాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. పెరుగు, ఓట్స్, స్మూతీలు, అల్పాహార వంటకాలు, సలాడ్లు, డెజర్ట్‌లలో బ్లూబెర్రీలను చేర్చుకోవచ్చని యూఎస్ హైబుష్ బ్లూబెర్రీ కౌన్సిల్ భారత ప్రతినిధి రాజ్ కపూర్ తెలిపారు. అయితే ఏ ఒక్క ఆహారం వ్యాధులను నివారించగలదని లేదా చికిత్స చేయగలదని అధ్యయనం చెప్పడం లేదని, సమతుల్య ఆహారం, శారీరక శ్రమ, తగినంత నిద్రతో పాటు వీటిని తీసుకోవడం ప్రయోజనకరమని పరిశోధకులు స్పష్టం చేశారు.

South print placement — Andhra Jyothi

Language: Telugu • English headline: Blueberries support better heart health

www.andhrajyothy.com
ఆంధ్రజ్యోతి
ANDHRAJYOTHI

బ్లూ బెర్రీలతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు

- **యూఎస్ హైబుష్ బ్లూ బెర్రీ కౌన్సిల్ భారత ప్రతినిధి రాజ్‌కపూర్**

హైదరాబాద్ సిటీ, ఆగస్టు 17 (ఆంధ్రజ్యోతి) : గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడటంలో అమెరికన్ బ్లూ బెర్రీలు తోడ్పడతాయని యూఎస్ హైబుష్ బ్లూ బెర్రీ కౌన్సిల్ భారత ప్రతినిధి రాజ్‌కపూర్ అన్నారు. నగరంలోని ఓ హోటల్‌లో సోమవారం ఆయన మాట్లాడుతూ అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్‌లో ప్రచురితమైన కొత్త అధ్యయనంతోపాటు మెటా విశ్లేషణ ప్రకారం ఎరుపు, నీలం, ఉదా రంగు కలిగి ఉండే ఆహారాల్లో లభించే ఆంథోసయనిన్‌లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉన్న పెద్ద వయసు వ్యక్తుల్లో గుండె, జీవ క్రియ ఆరోగ్యం మెరుగయ్యే అవకాశాలున్నాయన్నారు. పండ్లు, కూరగాయల్లో ఆంథోసయనిన్ అధికంగా లభిస్తుందని, బెర్రీలలో ఇది ఇంకాస్త అధికంగా ఉంటుందని వివరించారు. తమ ఆహారంలో రోజుకు 50 మిల్లీ గ్రాముల ఆంథోసయనిన్ తీసుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగుపడిందని చెప్పారు.

South print placement — Suryaa

Language: Telugu • English headline: Anthocyanin-rich foods support heart and metabolic health

www.suryaa.com

ఆథోసైనిన్ ఆహారాలతో గుడె, మెటబాలిక్ ఆరోగానికి మేలు

కొత పరిశోధన పకారం బెరీలు, నీల, ఎరుపు, ఊదా రగులో ఉడే పడు, కూరగాయలో సహజగా లభిచే ఆథోసైనిను గుడె, రకనాళాలు, మెటబాలిక్ ఆరోగానికి మేలు చేయవచని వెలడైది. 18 పరిశీలనా అధయనాలు, 65 రాడమైజ్ టయలు విశేషిచిన పరిశోధకులు అధిక ఆథోసైనిన్ తీసుకునే వారిలో హదయ సబధ వాధుల పమాద 26 శాత, గుడెపోటు పమాద 18 శాత, టైప్-2 మధుమేహ పమాద 11 శాత, రకపోటు పమాద 8 శాత తకువగా ఉనటు గురిచారు. ముఖగా యూఎస్ బూబెరీలో సమదిగా ఉడే ఆథోసైనినను రోజువారీ సమతుల ఆహారలో భాగగా తీసుకోవడ దారా ఆరోగకరమైన ఆహారపు అలవాటను మెరుగుపరచుకోవచని నిపుణులు సూచిచారు.

South print placement — Mana Telangana

Language: Telugu • English headline: Anthocyanin foods are good for heart health

మన తెలంగాణ

యాంథోసైనిన్ ఫుడ్‌తో గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు

న్యూఢిల్లీ: ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ పరిశోధన ప్రకారం, యాంథోసైనిన్లు పుష్కలంగా ఉండే బ్లూబెర్రీస్ వంటి పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రోజుకు 50 ఎంజి యాంథోసైనిన్ తీసుకుంటే గుండె జబ్బుల ప్రమాదం 26%, గుండెపోటు 18%, టైప్ 2 డయాబెటిస్ 11%, గుండె సంబంధిత మరణాలు 9%, అధిక రక్తపోటు 8% తగ్గుతాయని పరిశోధనలు తెలిపాయి. యుఎస్ఎ బ్లూబెర్రీస్ భారతీయ ఆహార అలవాట్లకు చక్కగా సరిపోతాయని యు.ఎస్. హైబుష్ బ్లూబెర్రీ కౌన్సిల్ ఇండియా ప్రతినిధి రాజ్ కపూర్ పేర్కొన్నారు.

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

South print placement — Visalaandhra

Language: Telugu • English headline: Anthocyanins support heart and metabolic health

www.visalaandhra.com
స్థాపితం : 1952
విశాలాంధ్ర
VISALAANDHRA Regd No.VJ/042/2021-23
అక్షరాక్షరం అభ్యుదయం

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

ఆంథోసయనిన్ ఆహారాలతో గుండె , జీవక్రియ ఆరోగ్యానికి తోడ్పాటు

న్యూఢిల్లీ: 'ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్'లో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనం, మెటా-విశ్లేషణ ప్రకారం, ఎరుపు, నీలం, ఊదా రంగు ఆహారాలలో లభించే సహజ జీవక్రియాశీల సమ్మేళనాలైన ఆంథోసయనిన్‌లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉన్న పెద్దలలో గుండె, జీవక్రియల ఆరోగ్యానికి మద్దతు లభించవచ్చు. ఆంథోసయనిన్‌లు అనేవి మొక్కలలో సహజంగా లభించే సమ్మేళనాలు. ఇవి అనేక పండ్లు, కూరగాయలకు ఎరుపు, ఊదా, నీలం రంగులను అందిస్తాయి. బెర్రీలలో ఇది అత్యధికంగా ఉంటుంది. అమెరికా బ్లూబెర్రీలు గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆంథోసయనిన్‌లను అందిస్తాయి. పరిశోధకులు దాదాపు 27 ప్రచురణలలో నివేదించబడిన 18 సంభావ్య కోహోర్ట అధ్యయనాలను, అలాగే నిర్ధారిత వ్యాధి లేని పెద్దలతో కూడిన 65 రాండమైజ్డ కంట్రోల్డ్ ట్రయల్స్‌ను సమీక్షించారు. సాధారణంగా తక్కువ ఆంథోసయనిన్ తీసుకునేవారితో పోలిస్తే, దానిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కనిపించాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం 26% తగ్గింది. సాధారణంగా గుండెపోటు అని పిలువబడే మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ ప్రమాదం 18% తక్కువగా వుంది. టైప్ 2 మధుమేహం ప్రమాదం 11% తక్కువగా కనిపించింది. గుండె సంబంధిత మరణాల ప్రమాదం 9% తక్కువ. అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం 8% తక్కువ అని నిరూపించింది. రోజుకు 50 మిల్లీగ్రాముల నుండి ఆహారంలో ఆంథోసయనిన్ తీసుకోవడం ప్రారంభించినప్పుడు, రక్తనాళాల పనితీరు , ఇన్సులిన్ సాంద్రతలలో మెరుగుదలలు కనిపించాయని యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత పరీక్షలు నివేదించాయి. ఆంథోసయనిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల ద్వారా ఈ స్థాయిని సాధించవచ్చని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు.

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

South online placement — Deccan Chronicle

Language: English • English headline: Anthocyanin-rich foods may boost heart and metabolic health • Est. views: 10K*

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

DECCAN Chronicle

Home > Nation > In Other News > Anthocyanin-Rich Foods...

Anthocyanin-Rich Foods May Boost Heart and Metabolic Health

Anthocyanins are naturally occurring plant compounds responsible for the red, purple and blue colours of many fruits and vegetables. Berries are particularly rich sources, and USA blueberries offer anthocyanins that support heart health.

By : DC Correspondent

Update: 2026-08-15 16:48 GMT

South online placement — Hans India

Language: English • English headline: New research highlights benefits of anthocyanin-rich foods • Est. views: 10K*

Hans India

Telangana · Andhra Pradesh · National · Global · Opinion · Business · Technology · Entertainment · Lifestyle · Sports · Videos · Edu and Careers

JUST IN sembly session • Tributes paid to Vajpayee on death anniversary • AP builds 1.08 lakh-strong certified AI talent base • Husband kills wife, dies

Home / Featured / Sunday Hans

Featured

New research highlight benefits of Anthocyanin rich foods

In Short

linked to better heart and metabolic health

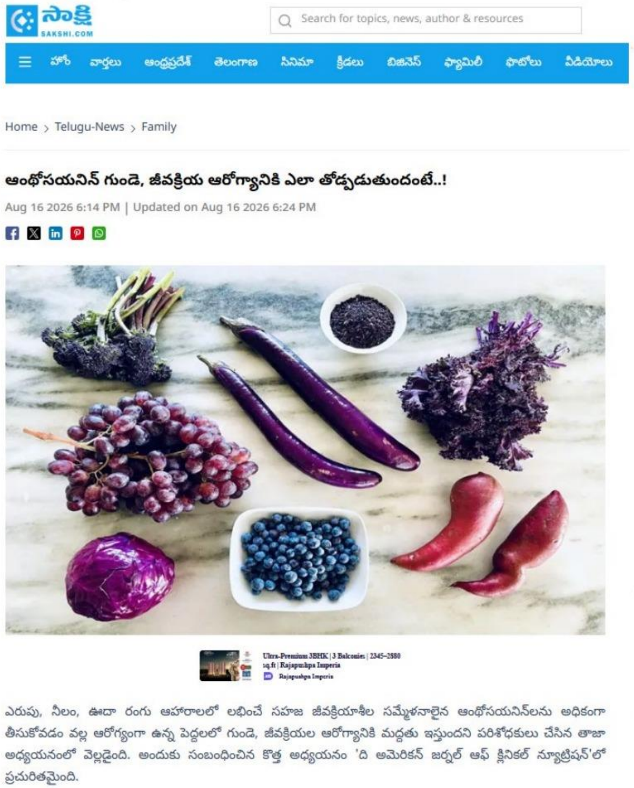
The Hans India

Share:

New research highlight benefits of Anthocyanin rich foods

South online placement — Sakshi

Language: Telugu • English headline: Study links anthocyanin-rich foods with lower heart, diabetes and blood-pressure risks • Est. views: 10K*



సాక్షి
SAKSHI.COM

Search for topics, news, author & resources

హోం | వార్తలు | ఆంధ్రప్రదేశ్ | తెలంగాణ | సినిమా | క్రీడలు | బిజినెస్ | ఫ్యామిలీ | ఫొటోలు | వీడియోలు

Home › Telugu-News › Family

ఆంథోసయనిన్ గుండె, జీవక్రియ ఆరోగ్యానికి ఎలా తోడ్పడుతుందంటే..!

Aug 16 2026 6:14 PM | Updated on Aug 16 2026 6:24 PM

Ultra-Premium 3BHK | 3 Balconies | 2345–2880 sq.ft | Rajapushpa Imperia
Rajapushpa Imperia

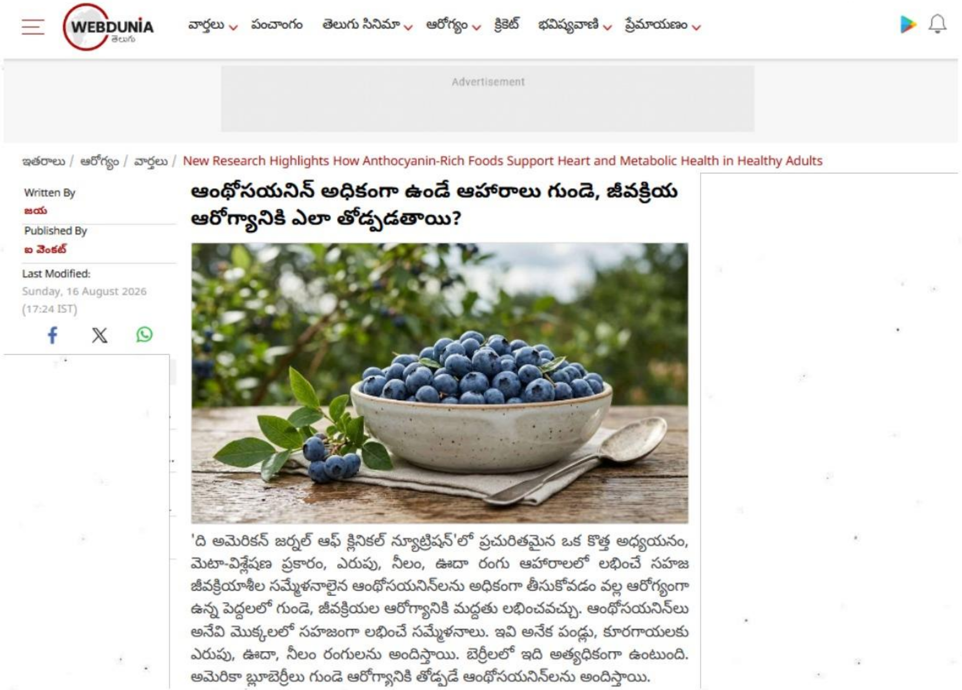
ఎరుపు, నీలం, ఊదా రంగు ఆహారాలలో లభించే సహజ జీవక్రియాశీల సమ్మేళనాలైన ఆంథోసయనిన్‌లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉన్న పెద్దలలో గుండె, జీవక్రియల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుందని పరిశోధకులు చేసిన తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అందుకు సంబంధించిన కొత్త అధ్యయనం 'ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్'లో ప్రచురితమైంది.

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

South online placement — Webdunia

Language: Telugu • English headline: How anthocyanin-rich foods support heart and metabolic health • Est. views: 10K*

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council



WEBDUNIA తెలుగు

వార్తలు పంచాంగం తెలుగు సినిమా ఆరోగ్యం క్రికెట్ భవిష్యవాణి ప్రేమాయణం

Advertisement

ఇతరాలు / ఆరోగ్యం / వార్తలు / New Research Highlights How Anthocyanin-Rich Foods Support Heart and Metabolic Health in Healthy Adults

Written By
జయ
Published By
ఐ వెంకట్
Last Modified:
Sunday, 16 August 2026
(17:24 IST)

ఆంథోసయనిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు గుండె, జీవక్రియ ఆరోగ్యానికి ఎలా తోడ్పడతాయి?

'ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్'లో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనం, మెటా-విశ్లేషణ ప్రకారం, ఎరుపు, నీలం, ఊదా రంగు ఆహారాలలో లభించే సహజ జీవక్రియాశీల సమ్మేళనాలైన ఆంథోసయనిన్‌లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉన్న పెద్దలలో గుండె, జీవక్రియల ఆరోగ్యానికి మద్దతు లభించవచ్చు. ఆంథోసయనిన్‌లు అనేవి మొక్కలలో సహజంగా లభించే సమ్మేళనాలు. ఇవి అనేక పండ్లు, కూరగాయలకు ఎరుపు, ఊదా, నీలం రంగులను అందిస్తాయి. బెర్రీలలో ఇది అత్యధికంగా ఉంటుంది. అమెరికా బ్లూబెర్రీలు గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆంథోసయనిన్‌లను అందిస్తాయి.

South online placement — Telugu Times

Language: English • English headline: Anthocyanin-rich foods support heart and metabolic health in healthy adults • Est. views: 10K*

THE FIRST GLOBAL TELUGU NEWS PAPER
తెలుగు టైమ్స్

USA NRI News | Politics | Cinema | Topics | Special News

Home » Lifestyle » New study reveals anthocyanin rich foods support heart and metabolic health in healthy adults

New Study Reveals Anthocyanin-Rich Foods Support Heart and Metabolic Health in Healthy Adults

మరిన్ని కనుగొనండి Language Resources | Telugu news subscription | South Asians & Diaspora | Business | businesses | Movies | Acting & Theater

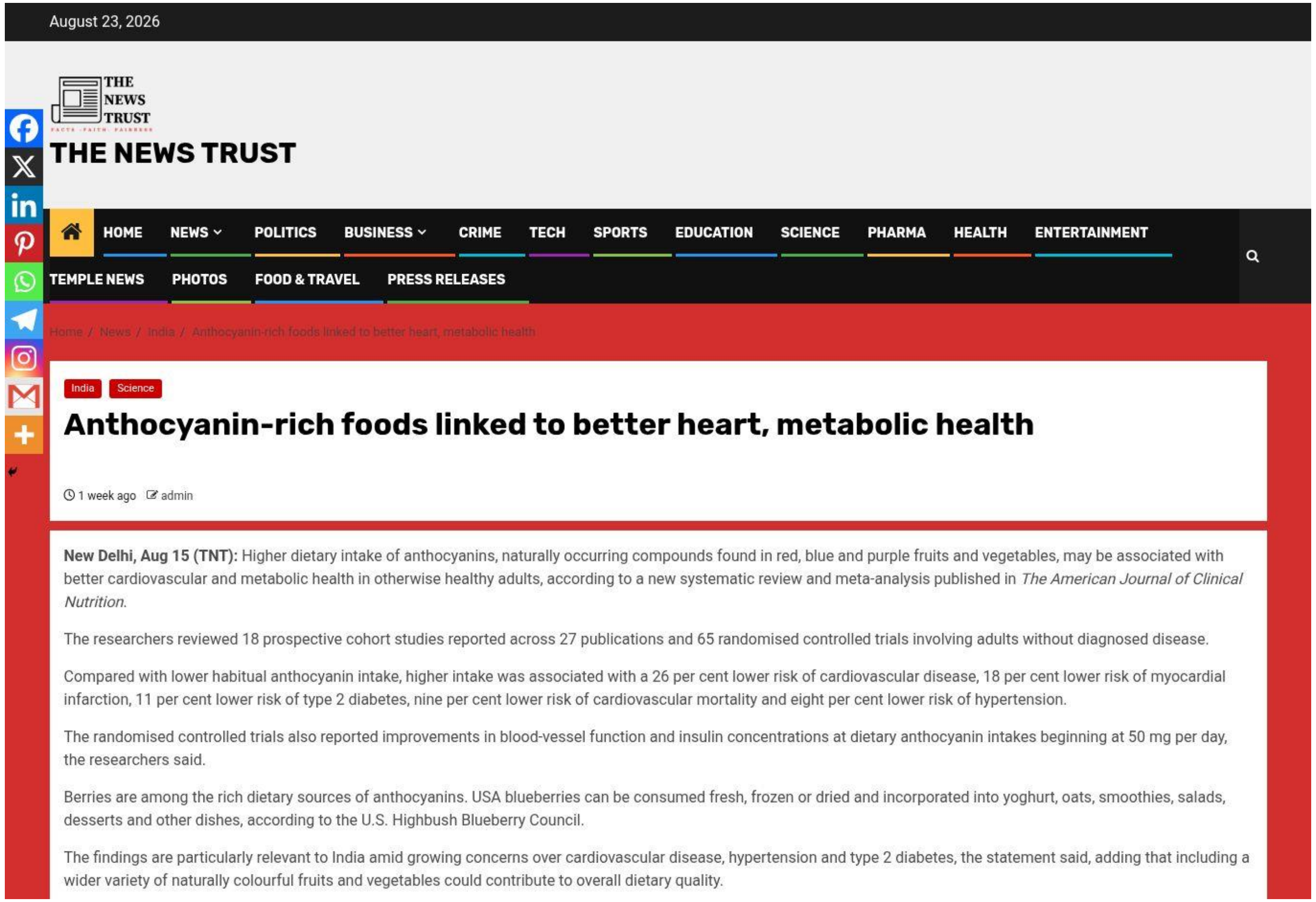
Published By: Vishal August 16, 2026 / 06:21 PM IST

A comprehensive systematic review and meta-analysis published in The American Journal of Clinical Nutrition highlights that an increased dietary intake of anthocyanins natural bioactive compounds found abundantly in red, blue, and purple foods can significantly support cardiovascular and metabolic wellness among otherwise healthy adults. Anthocyanins are plant pigments responsible for vibrant colorations, with berries serving as exceptionally rich sources, particularly USA blueberries.

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Additional online pickup — The News Trust

Language: English • English headline: Anthocyanin-rich foods linked to better heart and metabolic health • Est. views: 10K*



August 23, 2026

THE NEWS TRUST

HOME | NEWS | POLITICS | BUSINESS | CRIME | TECH | SPORTS | EDUCATION | SCIENCE | PHARMA | HEALTH | ENTERTAINMENT | TEMPLE NEWS | PHOTOS | FOOD & TRAVEL | PRESS RELEASES

Home / News / India / Anthocyanin-rich foods linked to better heart, metabolic health

India | Science

Anthocyanin-rich foods linked to better heart, metabolic health

1 week ago admin

New Delhi, Aug 15 (TNT): Higher dietary intake of anthocyanins, naturally occurring compounds found in red, blue and purple fruits and vegetables, may be associated with better cardiovascular and metabolic health in otherwise healthy adults, according to a new systematic review and meta-analysis published in *The American Journal of Clinical Nutrition.*

The researchers reviewed 18 prospective cohort studies reported across 27 publications and 65 randomised controlled trials involving adults without diagnosed disease.

Compared with lower habitual anthocyanin intake, higher intake was associated with a 26 per cent lower risk of cardiovascular disease, 18 per cent lower risk of myocardial infarction, 11 per cent lower risk of type 2 diabetes, nine per cent lower risk of cardiovascular mortality and eight per cent lower risk of hypertension.

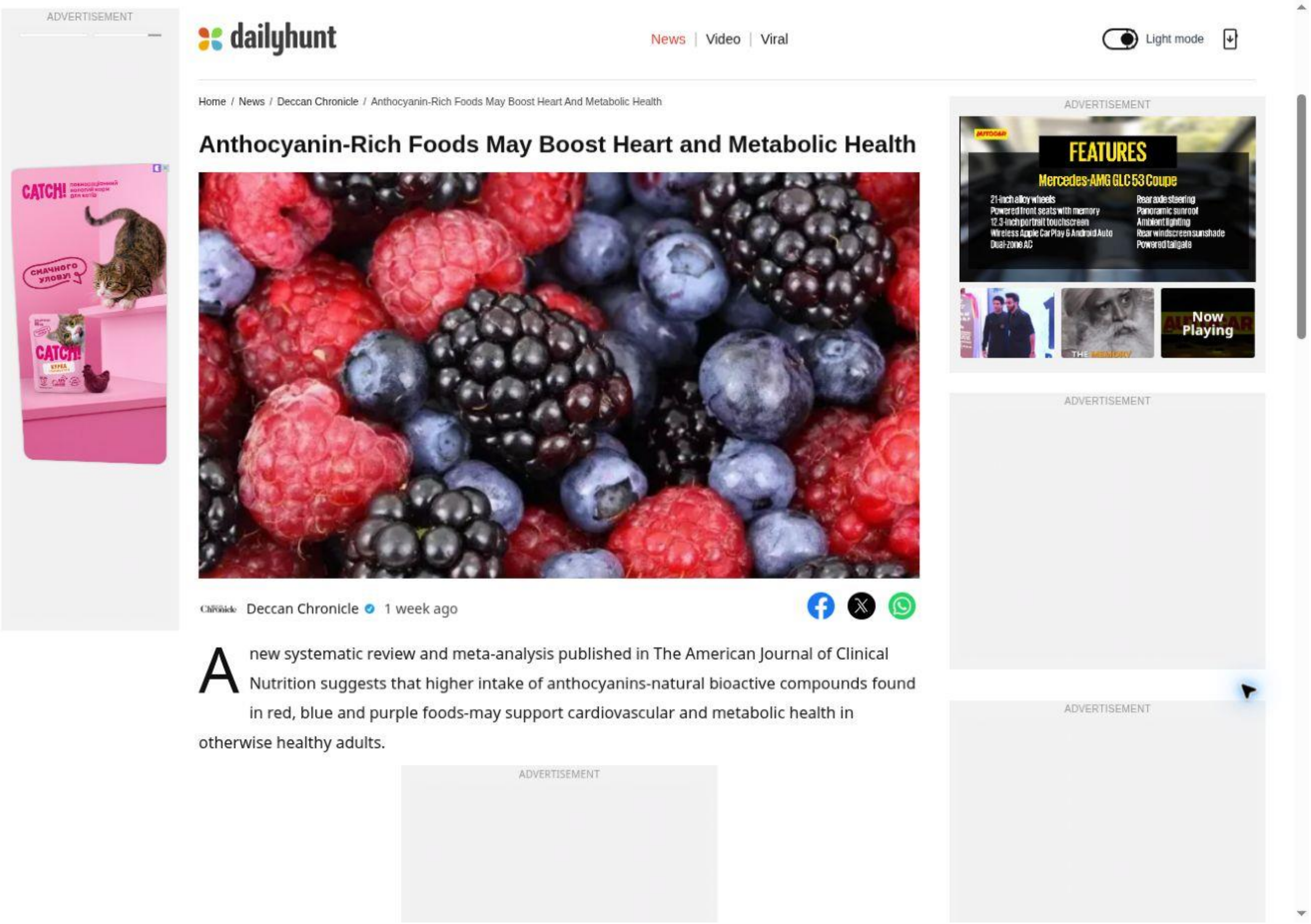
The randomised controlled trials also reported improvements in blood-vessel function and insulin concentrations at dietary anthocyanin intakes beginning at 50 mg per day, the researchers said.

Berries are among the rich dietary sources of anthocyanins. USA blueberries can be consumed fresh, frozen or dried and incorporated into yoghurt, oats, smoothies, salads, desserts and other dishes, according to the U.S. Highbush Blueberry Council.

The findings are particularly relevant to India amid growing concerns over cardiovascular disease, hypertension and type 2 diabetes, the statement said, adding that including a wider variety of naturally colourful fruits and vegetables could contribute to overall dietary quality.

Additional online pickup — Dailyhunt

Language: English • English headline: Anthocyanin-rich foods may boost heart and metabolic health • Est. views: 10K*



North India generated 17 print placements across four markets

Coverage appeared across Chandigarh, Punjab, Haryana and Himachal Pradesh. The source deck also reports readership of more than 50 lakh.

17

Print placements

No online placements documented

929K

Listed circulation

Sum of outlet figures in source deck

3.25M

KPI print impressions

929,000 × 3.5

>5.0M

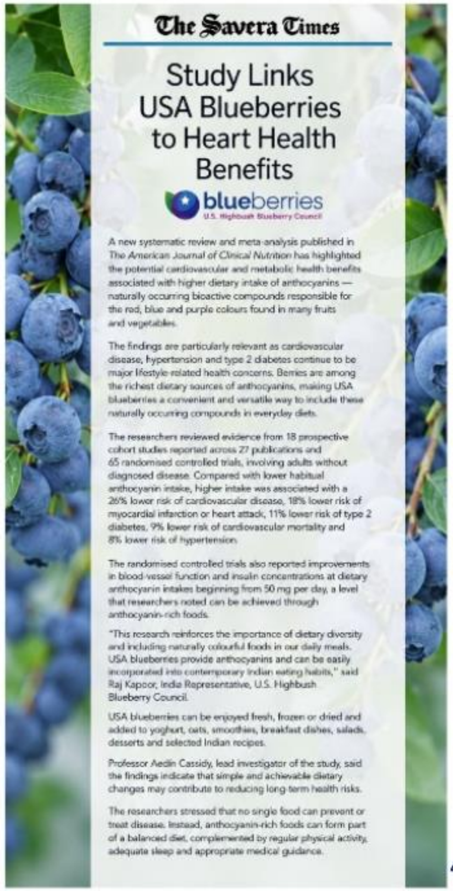
Source-reported readership

Reported separately by the agency deck

Standardized KPI impressions are used for cross-region comparison. Source-reported readership is retained as a separate, non-standard metric.

North print — The Savera Times

Language: English • English headline: Study links USA blueberries to heart health benefits



The Savera Times

Study Links USA Blueberries to Heart Health Benefits

A new systematic review and meta-analysis published in *The American Journal of Clinical Nutrition* has highlighted the potential cardiovascular and metabolic health benefits associated with higher dietary intake of anthocyanins — naturally occurring bioactive compounds responsible for the red, blue and purple colours found in many fruits and vegetables.

The findings are particularly relevant as cardiovascular disease, hypertension and type 2 diabetes continue to be major lifestyle-related health concerns. Berries are among the richest dietary sources of anthocyanins, making USA blueberries a convenient and versatile way to include these naturally occurring compounds in everyday diets.

The researchers reviewed evidence from 18 prospective cohort studies reported across 27 publications and 65 randomised controlled trials, involving adults without diagnosed disease. Compared with lower habitual anthocyanin intake, higher intake was associated with a 26% lower risk of cardiovascular disease, 18% lower risk of myocardial infarction or heart attack, 11% lower risk of type 2 diabetes, 9% lower risk of cardiovascular mortality and 8% lower risk of hypertension.

The randomised controlled trials also reported improvements in blood-vessel function and insulin concentrations at dietary anthocyanin intakes beginning from 50 mg per day, a level that researchers noted can be achieved through anthocyanin-rich foods.

"This research reinforces the importance of dietary diversity and including naturally colourful foods in our daily meals. USA blueberries provide anthocyanins and can be easily incorporated into contemporary Indian eating habits," said Raj Kapoor, India Representative, U.S. Highbush Blueberry Council.

USA blueberries can be enjoyed fresh, frozen or dried and added to yoghurt, oats, smoothies, breakfast dishes, salads, desserts and selected Indian recipes.

Professor Aedin Cassidy, lead investigator of the study, said the findings indicate that simple and achievable dietary changes may contribute to reducing long-term health risks.

The researchers stressed that no single food can prevent or treat disease. Instead, anthocyanin-rich foods can form part of a balanced diet, complemented by regular physical activity, adequate sleep and appropriate medical guidance.

4

North print — The Pioneer

Language: English • English headline: Study links USA blueberries to heart health benefits

the pioneer · 50,000 (approx.)

Buzzstop

STUDY LINKS USA BLUEBERRIES TO HEART HEALTH BENEFITS

A new systematic review and meta-analysis published in *The American Journal of Clinical Nutrition* links higher dietary intake of anthocyanins with improved cardiovascular and metabolic health. Reviewing 18 prospective cohort studies and 65 randomised controlled trials, researchers found associations with lower risks of cardiovascular disease, heart attack, type 2 diabetes and hypertension. Berries, including USA blueberries, are rich sources of anthocyanins. Researchers stressed that these findings support a balanced diet, regular physical activity and healthy lifestyle.

blueberries U.S. Highbush Blueberry Council

5

North print — Yugmarg

Language: English • English headline: Study links USA blueberries to heart health benefits

YUGMARG
Your Region, Your Paper

Circulation – 45,000 (approx)
Readership – 1.8 lacs (approx.)

Study Links USA Blueberries to Heart Health Benefits

PANIPAT A new systematic review and meta-analysis published in The American Journal of Clinical Nutrition suggests that higher dietary intake of anthocyanins, the natural bioactive compounds responsible for the red, blue and purple colours of many fruits and vegetables. It may support cardiovascular and metabolic health in otherwise healthy adults. Berries are particularly rich sources of anthocyanins, making USA blueberries a convenient food source of these naturally occurring compounds.

The research is particularly relevant for India amid growing concerns around cardiovascular disease, hypertension, type 2 diabetes and other lifestyle-related health issues. "This research reinforces the importance of dietary diversity and the inclusion of naturally colourful foods in our daily meals. USA blueberries offer anthocyanins that support heart health and can be easily incorporated into contemporary Indian eating habits," suggests Raj Kapoor, India Representative, U.S. Highbush Blueberry Council.

Researchers reviewed evidence from 18 prospective cohort studies reported across 27 publications, along with 65 randomised controlled trials involving adults without diagnosed disease. Compared with lower habitual anthocyanin intake, higher intake was associated with a 26% lower risk of cardiovascular disease, 18% lower risk of myocardial infarction or heart attack, 11% lower risk of type 2 diabetes, 9% lower risk of cardiovascular mortality and 8% lower risk of hypertension.

The randomised controlled trials also reported improvements in blood-vessel function and insulin concentrations at dietary anthocyanin intakes beginning from 50 mg per day, a level researchers noted can be achieved through anthocyanin-rich foods. USA blueberries can be enjoyed fresh, frozen or dried and easily incorporated into yoghurt, oats, smoothies, breakfast dishes, salads, desserts and selected Indian recipes. Professor Aedin Cassidy, the study's lead investigator, said the findings indicate that simple and achievable dietary changes may contribute to reducing the long-term risk of cardiovascular disease, hypertension and type 2 diabetes. The research does not suggest that any single food can prevent or treat disease, but supports including anthocyanin-rich foods as part of a balanced diet, alongside regular physical activity, adequate sleep and appropriate medical guidance.

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

6

North print — Punjab Times

Language: English • English headline: Study links USA blueberries to heart health benefits

Punjab Times
Leading Punjabi & English daily newspaper

:ulation – 44,000 (approx.)

Study Links USA Blueberries to Heart Health Benefits

Chandigarh, August 9

A new systematic review and meta-analysis published in The American Journal of Clinical Nutrition has highlighted the potential cardiovascular and metabolic health benefits associated with higher dietary intake of anthocyanins — naturally occurring bioactive compounds responsible for the red, blue and purple colours found in many fruits and vegetables.

The findings are particularly relevant as cardiovascular disease, hypertension and type 2 diabetes continue to be major lifestyle-related health concerns. Berries are among the richest dietary sources of anthocyanins, making USA blueberries a convenient and versatile way to include these naturally occurring compounds in everyday diets.

The researchers reviewed evidence from 18 prospective cohort studies reported across 27 publications and 65 randomised controlled trials, involving adults without diagnosed disease. Compared with lower habitual anthocyanin intake, higher intake was associated with a 26% lower risk of cardiovascular disease, 18% lower risk of myocardial infarction or heart attack, 11% lower risk of type 2 diabetes, 9% lower risk of cardiovascular mortality and 8% lower risk of hypertension.

The randomised controlled trials also reported improvements in blood-vessel function and insulin concentrations at dietary anthocyanin intakes beginning from 50 mg per day, a level that researchers noted can be achieved through anthocyanin-rich foods.

"This research reinforces the importance of dietary diversity and including naturally colourful foods in our daily meals. USA blueberries provide anthocyanins and can be easily incorporated into contemporary Indian eating habits," said Raj Kapoor, India Representative, U.S. Highbush Blueberry Council.

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

7

North print — Dainik Jagran

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Language: Hindi • English headline: USA blueberries are beneficial for the heart, says Raj Kapoor

दैनिक जागरण
Dainik Jagran

lation – 40,000 (approx.)
rox..)

हृदय के लिए फायदेमंद है यूएसए ब्लूबेरी : राज कपूर

संवाद सहयोगी, जागरण • कांगड़ा : द अमेरिकन जर्नल आफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा विश्लेषण के अनुसार एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबालिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं जो कई फलों और सब्जियों को लाल, नीला और बैंगनी रंग देते हैं। बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यूएसए ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्रोत हैं। यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है।

यूएस हाईबश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने बताया कि यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है। यूएसए ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्रोत हैं और इन्हें भारतीय खानपान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने 18 प्रोस्पेक्टिव को होर्ट अध्ययनों जो

ब्लूबेरी • जागरण

27 शोध प्रकाशनों में शामिल थे और 65 रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स के आंकड़ों की समीक्षा की। इनमें बिना किसी गंभीर बीमारी वाले वयस्कों को शामिल किया था। कम एंथोसाइनिन लेने वालों की तुलना में अधिक मात्रा में एंथोसाइनिन लेने वालों में हृदय रोग का जोखिम 26 प्रतिशत, हार्ट अटैक का जोखिम 18 प्रतिशत, टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11 प्रतिशत. हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 9 प्रतिशत और हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8 प्रतिशत कम पाया गया। रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स में प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक एंथोसाइनिन लेने पर रक्त वाहिकाओं के कार्य और इंसुलिन स्तर में भी सुधार देखा गया।

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

8

North print — Divya Himachal

Language: Hindi • English headline: Blueberries and anthocyanin-rich foods benefit heart health

दिव्य हिमाचल .3 lacs (approx)

देवभूमि का सर्वाधिक लोकप्रिय मीडिया

Divya Himachal

ब्लूबेरी समेत एंथोसाइनिन युक्त खाद्य पदार्थ दिल के लिए फायदेमंद

जिला संवाददाता-कांगड़ा

एक नए अध्ययन और मेटा विश्लेषण के अनुसार एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मददगार हो सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं, जो फलों और सब्जियों को लाल, नीला और बैंगनी रंग प्रदान करते हैं। बेरीज, खासकर ब्लूबेरी, इनमें भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध में 18 कोहोर्ट अध्ययनों और 65 रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। शोध के अनुसार अधिक एंथोसाइनिन लेने वालों में हृदय रोग का जोखिम 26 प्रतिशत, हार्ट अटैक का खतरा 18 प्रतिशत और टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11 प्रतिशत तक कम पाया गया। शोध में यह भी सामने आया कि नियमित रूप से एंथोसाइनिन लेने से रक्त वाहिकाओं के कार्य और इंसुलिन स्तर में सुधार हो सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार ब्लूबेरी को ताजा, फ्रोजन या सूखे रूप में दही, ओट्स, स्मूदी, सलाद और अन्य व्यंजनों में शामिल किया जा सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि भारत में बढ़ते हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज के मामलों को देखते हुए प्राकृतिक रंगों वाले फलों और सब्जियों को आहार का हिस्सा बनाना लाभकारी हो सकता है।

9

North print — Dainik Bhaskar

Language: Hindi • English headline: USA blueberries are beneficial for heart health

दैनिक भास्कर

Dainik Bhaskar

irculation – 25,000 (approx.)
pprox.)

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं यूएसए ब्लूबेरी, द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन

धर्मशाला। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा विश्लेषण के अनुसार एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं जो कई फलों और सब्जियों को लालए नीला और बैंगनी रंग देते हैं। ब्लु बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यू.एस.ए. ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्रोत हैं। यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है जहां हृदय रोग,हाई ब्लड प्रेशर,टाइप-2 डायबिटीज और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं चिंता का विषय बनी हुई हैं। यू.एस. हाईबश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने बताया कि यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के

महत्व को रेखांकित करता है। यू.एस.ए. ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्रोत हैं और इन्हें भारतीय खान पान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है।शोधकर्ताओं ने 18 प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट अध्ययनों जो 27 शोध प्रकाशनों में शामिल थे और 65 रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स के आंकड़ों की समीक्षा की। इनमें बिना किसी गंभीर बीमारी वाले वयस्कों को शामिल किया गया था। कम एंथोसाइनिन लेने वालों की तुलना में अधिक मात्रा में एंथोसाइनिन लेने वालों में हृदय रोग का जोखिम 26 प्रतिशत,हार्ट अटैक का जोखिम 18 प्रतिशत,टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11 प्रतिशत,हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 9 प्रतिशत और हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8 प्रतिशत कम पाया गया।रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स में प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक एंथोसाइनिन लेने पर रक्त वाहिकाओं के कार्य और इंसुलिन स्तर में भी सुधार देखा गया।

यू.एस.ए.ब्लूबेरी को ताजा, फ्रोजन या सूखे रूप में खाया जा सकता है और इन्हें दही, ओट्स, स्मूदी, नाश्ते, सलाद, डेजर्ट तथा कुछ भारतीय व्यंजनों में आसानी से शामिल किया जा सकता है।

10

North print — Ajit Samachar

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Language: Hindi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

अजीत समाचार
उत्तर भारत का सम्पूर्ण अख़बार

ion – 30,000 (approx.)
x.)

Ajit Samachar

अध्ययन में यूएसए ब्लूबेरी को हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद बताया गया

चंडीगढ़, 8 अगस्त (विशेष संवाददाता): द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-विश्लेषण के अनुसार, एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, नीला और बैंगनी रंग देते हैं। बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यू.एस.ए. ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्रोत हैं। यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है, जहां हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, टाइप-2 डायबिटीज और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं चिंता का विषय बनी हुई हैं। यू.एस. हाईबुश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने कहा की यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है। यू.एस.ए. ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्रोत हैं और इन्हें भारतीय खान-पान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने 18 प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट अध्ययनों, जो 27 शोध प्रकाशनों में शामिल थे, और 65 रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स के आंकड़ों की समीक्षा की। इनमें बिना किसी गंभीर बीमारी वाले वयस्कों को शामिल किया गया था। कम एंथोसाइनिन लेने वालों की तुलना में अधिक मात्रा में एंथोसाइनिन लेने वालों में हृदय रोग का जोखिम 26 प्रतिशत, हार्ट अटैक का जोखिम 18 प्रतिशत, टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11 प्रतिशत, हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 9 प्रतिशत और हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8 प्रतिशत कम पाया गया।

11

North print — Dainik Savera

Language: Hindi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

दैनिक सवेरा टाइम्स
अंधेरे से उजाले की ओर...

Dainik Savera

Circulation – 1.0 lac (approx.)
Readership – 4.0 lac (approx.)

अध्ययन में यूएसए ब्लूबेरी को हार्ट हैल्थ के लिए फायदेमंद बताया गया

सवेरा न्यूज/कुलभूषणरोहतक, 8 अगस्त : द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-विश्लेषण के अनुसार, एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, नीला और बैंगनी रंग देते हैं। बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यू.एस.ए. ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्रोत हैं। यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है, जहां हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, टाइप-2 डायबिटीज और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं चिंता का विषय बनी हुई हैं। यू.एस. हाईबश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने कहा की यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है। यू.एस.ए. ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्रोत हैं और इन्हें भारतीय खान-पान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है।अध्ययन की प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर एडिन कैसिडी ने कहा कि खान-पान में किए गए छोटे और आसान बदलाव लंबे समय में हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और टाइप-2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने में योगदान दे सकते हैं।

12

North print — Fast Media

Language: Hindi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

फास्ट मीडिया

Fast Media

Circulation – 15,000 (approx.)
Readership – 60.000 (approx.)

अध्ययन में यूएसए ब्लूबेरी को हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद बताया गया

फास्ट मीडिया/करनाल/अंजू मोदगिल

द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-विश्लेषण के अनुसार, एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं, जो कइ फलों और सब्जियों को लाल, नीला और बैंगनी रंग देते हैं। बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यू.एस.ए. ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्रोत हैं। यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है, जहां हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, टाइप-2 डायबिटीज और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं चिंता का विषय बनी हुई हैं। यू.एस. हाईबश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने कहा की यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है। यू.एस.ए. ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्रोत हैं और इन्हें भारतीय खान-पान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने 18 प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट अध्ययनों, जो 27 शोध प्रकाशनों में शामिल थे, और 65 रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स के आंकड़ों की समीक्षा की। इनमें बिना किसी गंभीर बीमारी वाले वयस्कों को शामिल किया गया था। कम एंथोसाइनिन लेने वालों की तुलना में अधिक मात्रा में एंथोसाइनिन लेने वालों में हृदय रोग का जोखिम 26 प्रतिशत, हार्ट अटैक का जोखिम 18 प्रतिशत, टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11 प्रतिशत, हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 9 प्रतिशत और हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8 प्रतिशत कम पाया गया। रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स में प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक एंथोसाइनिन लेने पर रक्त वाहिकाओं के कार्य और इंसुलिन स्तर में भी सुधार देखा गया। यू.एस.ए. ब्लूबेरी को ताजा, फ्रोजन या सूखे रूप में खाया जा सकता है और इन्हें दही, ओट्स, स्मूदी, नाश्ते, सलाद, डेजर्ट तथा कुछ भारतीय व्यंजनों में आसानी से शामिल किया जा सकता है। अध्ययन की प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेस्सर एडिन कैसिडी ने कहा कि खान-पान में किए गए छोटे और आसान बदलाव लंबे समय में हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और टाइप-2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने में योगदान दे सकते हैं। हालांकि, शोध यह नहीं कहता कि कोई एक खाद्य पदार्थ बीमारी को रोक या उसका इलाज कर सकता है। इसके बजाय, यह संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद और उचित चिकित्सकीय सलाह के साथ एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करने का समर्थन करता है।

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

13

North print — Haryana Vatika

Language: Hindi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

हरियाणा वाटिका

Haryana Vatika

Circulation – 50,000 (approx.)
Readership – 2.0 lacs (approx.)

अध्ययन में यूएसए ब्लूबेरी को हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद बताया गया

हरियाणा वाटिका/ब्यूरो

करनाल। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-विश्लेषण के अनुसार, एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, नीला और बैंगनी रंग देते हैं। बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यू.एस.ए. ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्रोत हैं। यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है, जहां हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, टाइप-2 डायबिटीज और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं चिंता का विषय बनी हुई हैं। यू.एस. हाईबश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने कहा की यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है।

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

यू.एस.ए. ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्रोत हैं और इन्हें भारतीय खान-पान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने 18 प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट अध्ययनों, जो 27 शोध प्रकाशनों में शामिल थे, और 65 रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स के आंकड़ों की समीक्षा की। इनमें बिना किसी गंभीर बीमारी वाले वयस्कों को शामिल किया गया था। कम एंथोसाइनिन लेने वालों की तुलना में अधिक मात्रा में एंथोसाइनिन लेने वालों में हृदय रोग का जोखिम 26 प्रतिशत, हार्ट अटैक का जोखिम 18 प्रतिशत, टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11 प्रतिशत, हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 9 प्रतिशत और हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8 प्रतिशत कम पाया गया। रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स में प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक एंथोसाइनिन लेने पर रक्त वाहिकाओं के कार्य और इंसुलिन स्तर में भी सुधार देखा गया। यू.एस.ए. ब्लूबेरी को ताजा, फ्रोजन या सूखे रूप में खाया जा सकता है और इन्हें दही, ओट्स, स्मूदी, नाश्ते, सलाद, डेजर्ट तथा कुछ भारतीय व्यंजनों में आसानी से शामिल किया जा सकता है। अध्ययन की प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर एडिन कैसिडी ने कहा कि खान-पान में किए गए छोटे और आसान बदलाव लंबे समय में हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर और टाइप-2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने में योगदान दे सकते हैं। हालांकि, शोध यह नहीं कहता कि कोई एक खाद्य पदार्थ बीमारी को रोक या उसका इलाज कर सकता है। इसके बजाय, यह संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद और उचित चिकित्सकीय सलाह के साथ एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करने का समर्थन करता है।

14

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

North print — Devbhoomi Mirror

Language: Hindi • English headline: USA blueberries are beneficial for heart health

समाज का दर्पण देवभूमि मिरर दैनिक समाचार पत्र

Devbhoomi Mirror

Circulation – 30,000 (approx.)
Readership – 1.2 lacs (approx.)

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं यूएसए ब्लूबेरी,द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन

सचिन वर्मा/देवभूमि मिरर

धर्मशाला, द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा विश्लेषण के अनुसार एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं जो कई फलों और सब्जियों को लालए नीला और बैंगनी रंग देते हैं। बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यू.एस.ए. ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्रोत है।यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है जहां हृदय रोग,हाई ब्लड प्रेशर,टाइप-2 डायबिटीज और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं चिंता का विषय बनी हुई हैं। यू.एस. हाईबश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने बताया कि यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है। यू.एस.ए. ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्रोत हैं और इन्हें भारतीय खान पान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है।शोधकर्ताओं ने 18 प्रोस्पेक्टिव को होर्ट अध्ययनों जो 27 शोध प्रकाशनों में शामिल थे और 65 रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स के आंकड़ों की समीक्षा की। इनमें बिना किसी गंभीर बीमारी वाले वयस्कों को शामिल किया गया था। कम एंथोसाइनिन लेने वालों की तुलना में अधिक मात्रा में एंथोसाइनिन लेने वालों में हृदय रोग का जोखिम 26 प्रतिशत,हार्ट अटैक का जोखिम 18 प्रतिशत,टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11 प्रतिशत,हृदय रोग से मृत्यु का जोखिम 9 प्रतिशत और हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8 प्रतिशत कम पाया गया।रैंडमाइज्ड कंट्रोल्ड ट्रायल्स में प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक एंथोसाइनिन लेने पर रक्त वाहिकाओं के कार्य और इंसुलिन स्तर में भी सुधार देखा गया। यू.एस.ए.ब्लूबेरी को ताजा,फ्रोजन या सूखे रूप में खाया जा सकता है और इन्हें दही,ओट्स,स्मूदी,नाश्ते, सलाद, डेजर्ट तथा कुछ भारतीय व्यंजनों में आसानी से शामिल किया जा सकता है।

15

North print — Action India

Language: Hindi • English headline: USA blueberries are beneficial for heart health

उत्तर भारत का प्रमुख हिन्दी दैनिक
एक्शन इंडिया

Action India

Circulation – 25,000 (approx.)
Readership – 1.0 lac (approx.)

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद हैं यूएसए ब्लूबेरी,द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन

टीम एक्शन इंडिया

धर्मशाला: द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा विश्लेषण के अनुसार एंथोसाइनिन से भरपूर खाद्य पदार्थ हृदय और मेटाबॉलिक हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। एंथोसाइनिन प्राकृतिक तत्व हैं जो कई फलों और सब्जियों को लालए नीला और बैंगनी रंग देते हैं। बेरीज में इनकी मात्रा विशेष रूप से अधिक होती है और यू.एस.ए. ब्लूबेरी भी एंथोसाइनिन का एक प्राकृतिक स्त्रोत हैं।यह शोध भारत के लिए भी महत्वपूर्ण है जहां हृदय रोग,हाई ब्लड प्रेशर,टाइप-2 डायबिटीज और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याएं चिंता का विषय बनी हुई हैं। यू.एस. हाईबश ब्लूबेरी काउंसिल के इंडिया रिप्रेजेंटेटिव राज कपूर ने बताया कि यह शोध हमारे रोजमर्रा के भोजन में विविधता और प्राकृतिक रंगों वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है। यू.एस.ए. ब्लूबेरी एंथोसाइनिन का अच्छा स्त्रोत हैं और इन्हें भारतीय खान पान की आधुनिक आदतों में आसानी से शामिल किया जा सकता है।शोधकताओं ने 18 प्रोस्पेक्टिव को होर्ट अध्ययनों जो 27 शोध प्रकाशनों में शामिल थे।

16

North print — Daily Ajit

Language: Punjabi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

ਅਜੀਤ

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖ਼ਬਾਰ

Daily Ajit

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ

ਜਲੰਧਰ, 11 ਅਗਸਤ (ਪਵਨ ਆਹਤ): ਦ ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਇਹ ਖੋਜ ਭਾਰਤ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਯੂ.ਐੱਸ. ਹਾਈਬੁਸ਼ ਬਲੂਬੇਰੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਇੰਡੀਆ ਰਿਪ੍ਰਿਜ਼ੈਂਟੇਟਿਵ ਰਾਜ ਕਪੂਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ 18 ਪ੍ਰੋਸਪੈਕਟਿਵ ਕੋਹੋਰਟ ਅਧਿਐਨਾਂ, ਜੋ 27 ਖੋਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ, ਅਤੇ 65 ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ 26 ਫੀਸਦੀ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ 18 ਫੀਸਦੀ, ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ 11 ਫੀਸਦੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 9 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ 8 ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।

ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ, ਓਟਸ, ਸਮੂਦੀ, ਨਾਸ਼ਤੇ, ਸਲਾਦ, ਡਿਜ਼ਰਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਡਿਨ ਕੈਸਿਡੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਦਲਾਅ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Circulation – 1.5 lacs (approx.)
Readership – 6.0 lacs (approx.)

17

North print — Fateh Times

Language: Punjabi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

Fateh Times

Circulation – 20,000 (approx.)
Readership – 80,000 (approx.)

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 9 ਅਗਸਤ (ਪ ਪ) ਦ ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਖੋਜ ਭਾਰਤ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਯੂ.ਐੱਸ. ਹਾਈਬੁਸ਼ ਬਲੂਬੇਰੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਇੰਡੀਆ ਰਿਪ੍ਰਿਜ਼ੈਂਟੇਟਿਵ ਰਾਜ ਕਪੂਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਦ (ਬਾਕੀ ਸਫਾ 2 ਤੇ)

ਸਫਾ 1 ਦੀ ਬਾਕੀ

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ....

ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ 18 ਪ੍ਰੋਸਪੈਕਟਿਵ ਕੋਹੋਰਟ ਅਧਿਐਨਾਂ, ਜੋ 27 ਖੋਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ, ਅਤੇ 65 ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ 26 ਫੀਸਦੀ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ 18 ਫੀਸਦੀ, ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ 11 ਫੀਸਦੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 9 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ 8 ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ, ਓਟਸ, ਸਮੂਦੀ, ਨਾਸ਼ਤੇ, ਸਲਾਦ, ਡਿਜ਼ਰਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਡਿਨ ਕੈਸਿਡੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਦਲਾਅ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੋਜ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

18

U.S. Highbush Blueberry Council

North print — Des Pardes Times

Language: Punjabi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

VOICE OF THE PUNJABI COMMUNITY SINCE 2002

DES PARDES TIMES

ਦੇਸ ਪ੍ਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼

www.despardestimes.com

Circulation – 35,000 (approx.)
Readership – 1.4 lacs (approx.)

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 9 ਅਗਸਤ (ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ) - ਦ ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਮੇਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲ, ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਖੋਜ ਭਾਰਤ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਯੂ.ਐਸ. ਹਾਈਬੁਸ਼ ਬਲੂਬੇਰੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਇੰਡੀਆ ਰਿਪ੍ਰਿਜ਼ੈਂਟੇਟਿਵ ਰਾਜ ਕਪੂਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ 18 ਪ੍ਰੋਸਪੈਕਟਿਵ ਕੋਹੋਰਟ ਅਧਿਐਨਾਂ, ਜੋ 27 ਖੋਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ, ਅਤੇ 65 ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ 26 ਫੀਸਦੀ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ 18 ਫੀਸਦੀ, ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ 11 ਫੀਸਦੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 9 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ 8 ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟ੍ਰਾਇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ, ਓਟਸ, ਸਮੂਦੀ, ਨਾਸ਼ਤੇ, ਸਲਾਦ, ਡਿਜ਼ਰਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਡਿਨ ਕੈਸਿਡੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਦਲਾਅ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੋਜ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਟਾਈਮਜ਼
www.deshpardeshtimes.com

19

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

North print — Punjab Da Khulasa

Language: Punjabi • English headline: Study finds USA blueberries beneficial for heart health

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ
www.punjabdakhulasa.in

Circulation – 40,000 (approx.)
Readership – 1.2 lacs (approx.)

ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਬਲੂਬੇਰੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ

20

Central India records 17 placements in Indore

The supplied dossier records 12 print and five online placements. Reported print circulation and estimated digital views indicate a regional potential reach of 1.42M.

17

Documented placements

12 print • 5 online

391.5K

Listed circulation base

Sum of 12 print outlet figures

1.37M

KPI print impressions

391,500 × 3.5

50K

Estimated online reach

Five placements × 10,000 views

The report uses the required 3.5× print formula and estimates 10,000 potential views per online placement. Combined Central India potential reach is 1.42 million.

CENTRAL INDIA • PRINT

Central print placement — Dainik Bhaskar

Language: Hindi • English headline: Study highlights anthocyanin benefits in reducing heart disease and diabetes risk

दैनिक भास्कर

Dainik Bhaskar_UP_13.08.26_PG17

अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

नई दिल्ली। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है। एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती हैं। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते थे, उनमें कम मात्रा में सेवन करने वालों की तुलना में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया।

- हृदय संबंधी बीमारियों का जोखिम 26% तक कम पाया गया।
- हार्ट अटैक का जोखिम 18% तक कम पाया गया।
- टाइप-2 डायबिटीज का जोखिम 11% तक कम पाया गया।
- हृदय संबंधी कारणों से मृत्यु का जोखिम 9% तक कम पाया गया।
- हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8% तक कम पाया गया।

CATEGORY A • PRINT

95,000

listed circulation base

3,32,500

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Raj Express

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Language: Hindi • English headline: Anthocyanin intake supports heart and metabolic health in healthy adults

सच कहने का साहस और सलीका

राज एक्सप्रेस

Raj Express_Indore_11.08.26_P07

एंथोसायनिन का सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक

इंदौर। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है। एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले तत्व हैं। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनोंऔर बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया। अमेरिकी हाई बुश ब्लूबेरी काउंसिल का भारत में प्रतिनिधि करने वाले राज कपूर ने कहा, यह शोध हमारे रोजमर्रा के आहार में विविधता लाने और प्राकृतिक रूप से रंगीन फलों एवं खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है।

CATEGORY A • PRINT

65,000

listed circulation base

2,27,500

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Nav Bharat

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Language: Hindi • English headline: New study reveals benefits of anthocyanins

नव भारत

Nav Bharat_Indore_11.08.26_P02

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे

इंदौर. द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है. एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज़ इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती हैं. खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है. शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया. अमेरिकी हाई बुश ब्लूबेरी काउंसिल का भारत में प्रतिनिधि करने वाले राज कपूर ने कहा यह शोध हमारे रोजमर्रा के आहार में विविधता लाने और प्राकृतिक रूप से रंगीन फलों एवं खाद्य पदार्थों को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है.

CATEGORY A • PRINT

50,000

listed circulation base

1,75,000

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Indore Samachar

Language: Hindi • English headline: New study reveals benefits of anthocyanins

इन्दौर समाचार

RNI No. 1533/57, Dak Reg.: MP/IDC/91/2021-2023

Indore Samachar_Indore_09.08.26_P13

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे,

blueberries
Inspiring Possibilities™
U.S. Highbush Blueberry Council

नई दिल्ली, द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज़ इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती हैं। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है।शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते थे, उनमें कम मात्रा में सेवन करने वालों की तुलना में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया।

CATEGORY B • PRINT

35,000

listed circulation base

1,22,500

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Chautha Sansar

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk

चौथा संसार

Chautha Sansar_Indore_11.08.26_P02

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायद

हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

इंदौर,(नप्र)। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है। एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती है। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेष किया। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते थे, उनमें कम मात्रा में सेवन करने वालों की तुलना में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया।

CATEGORY B • PRINT

27,500

listed circulation base

96,250

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Dastak

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce the risk of heart disease and diabetes

पारिवारिक दस्तक

Dastak_Indore_08.08.26_P05

हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार एंथोसायनिन

इंदौर। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है। एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती हैं। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते थे, उनमें कम मात्रा में सेवन करने वालों की तुलना में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया। क्लिनिकल ट्रायल्स में यह भी पाया गया कि प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करने से रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) की कार्यक्षमता और इंसुलिन के स्तर में सुधार देखा गया। शोधकर्ताओं के अनुसार, एंथोसायनिन से भरपूर खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन से यह मात्रा आसानी से प्राप्त की जा सकती है।

CATEGORY B • PRINT

22,000

listed circulation base

77,000

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Prajatantra

Language: Hindi • English headline: Helpful in reducing the risk of heart disease and diabetes

प्रजातंत्र

Prajatantra_Indore_08.08.26_P07

हार्ट-डायबिटीज जैसी बीमारियों खतरा कम करने में मददगार

एजेंसी | नई दिल्ली

द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती हैं। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते थे, उनमें कम मात्रा में सेवन करने वालों की तुलना में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया। क्लिनिकल ट्रायल्स में यह भी पाया गया कि प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करने से रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) की कार्यक्षमता और इंसुलिन के स्तर में सुधार देखा गया।

CATEGORY B • PRINT

19,500

listed circulation base

68,250

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — First Print

Language: English • English headline: New research highlights how anthocyanin-rich foods support heart and metabolic health

First Print

First Print_Indore_11.08.26_P05

New research highlights how anthocyanin-rich foods support heart

USA BLUEBERRIES OFFER ANTHOCYANIN INTAKE

NEW DELHI

A new systematic review and meta-analysis published in The American Journal of Clinical Nutrition suggests that higher intake of anthocyanins—natural bioactive compounds found in red, blue and purple foods—may support cardiovascular and metabolic health in otherwise healthy adults.

Anthocyanins are naturally occurring plant compounds responsible for the red, purple and blue colours of many fruits and vegetables. Berries are particularly rich sources, and USA blueberries offer anthocyanins that support heart health.

Researchers reviewed 18 prospective cohort studies reported across 27 publications, along with 65 randomised controlled trials involving adults without diagnosed disease. Compared with lower habitual anthocyanin intake, higher intake was associated with:

- 26% lower risk of cardiovascular disease
- 18% lower risk of myocardial infarction, commonly known as a heart attack
- 11% lower risk of type 2 diabetes
- 9% lower risk of cardiovascular mortality
- 8% lower risk of hypertension

The randomised controlled trials also reported improvements in blood-vessel function and insulin concentrations at dietary anthocyanin intakes beginning from 50 mg per day. The researchers noted that this level can be achieved through anthocyanin-rich foods.

Findings are especially relevant for India amid growing concerns over cardiovascular disease, hypertension and type 2 diabetes

The findings are timely for India, where cardiovascular disease, diabetes, hypertension and other lifestyle-related health concerns are increasing.

Adding a wider variety of naturally colourful fruits and vegetables to daily meals may support overall dietary quality. USA blueberries can be enjoyed fresh, frozen or dried and easily included in yoghurt, oats, smoothies, breakfast dishes, salads, desserts and selected Indian recipes.

CATEGORY B • PRINT

19,500

listed circulation base

68,250

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Indore Sanket

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Language: Hindi • English headline: New study reveals benefits of anthocyanins

इंदौर संकेत

Indore Sanket_Indore_10.08.26_P02

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे

दैनिक इंदौर संकेत

इंदौर • द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है। क्लिनिकल ट्रायल्स में यह भी पाया गया कि प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करने से रक्त वाहिकाओं की कार्यक्षमता और इंसुलिन के स्तर में सुधार देखा गया।

CATEGORY B • PRINT

12,000

listed circulation base

42,000

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Janadesh Varta

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk

सांध्य
जनादेश वार्ता
दैनिक समाचार पत्र

Janadesh Varta_Indore_08.08.26_P05

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, ह्रदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

CATEGORY B • PRINT

12,500

listed circulation base

43,750

standardized impressions (3.5×)

Central print placement — Samaygati

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk

रखे आपको समय के साथ....

समयगति

Samaygati_Indore_08.08.26_P06

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

इंदौर। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है। एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज़ इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती हैं। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते थे, उनमें कम मात्रा में सेवन करने वालों की तुलना में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया।क्लिनिकल ट्रायल्स में यह भी पाया गया कि प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करने से रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) की कार्यक्षमता और इंसुलिन के स्तर में सुधार देखा गया। शोधकर्ताओं के अनुसार, एंथोसायनिन से भरपूर खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन से यह मात्रा आसानी से प्राप्त की जा सकती है।

CATEGORY B • PRINT

15,500

listed circulation base

54,250

standardized impressions (3.5×)

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Central print placement — Chaitanyalok

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk

दैनिक चैतन्यलोक

Chaitanyalok_Indore_09.08.26_P05

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

नई दिल्ली। द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

एंथोसायनिन प्राकृतिक पौधों से मिलने वाले ऐसे तत्व हैं, जो कई फलों और सब्जियों को लाल, बैंगनी और नीला रंग देते हैं। बेरीज़ इनमें सबसे समृद्ध स्रोत मानी जाती हैं। खासतौर पर अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी एंथोसायनिन का अच्छा स्रोत है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। शोधकर्ताओं ने 27 वैज्ञानिक प्रकाशनों में प्रकाशित 18 संभावित समूह अध्ययनों (प्रोस्पेक्टिव कोहोर्ट स्टडीज) और बिना किसी बीमारी वाले स्वस्थ लोगों पर किए गए 65 क्लिनिकल ट्रायल्स का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते थे, उनमें कम मात्रा में सेवन करने वालों की तुलना में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया।

- हृदय संबंधी बीमारियों का जोखिम 26% तक कम पाया गया।
- हार्ट अटैक का जोखिम 18% तक कम पाया गया।
- टाइप-2 डायबिटीज़ का जोखिम 11% तक कम पाया गया।

blueberries
Inspiring Possibilities™
U.S. Highbush Blueberry Council

- हृदय संबंधी कारणों से मृत्यु का जोखिम 9% तक कम पाया गया।
- हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम 8% तक कम पाया गया।

क्लिनिकल ट्रायल्स में यह भी पाया गया कि प्रतिदिन 50 मिलीग्राम या उससे अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करने से रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसल्स) की कार्यक्षमता और इंसुलिन के स्तर में सुधार देखा गया। शोधकर्ताओं के अनुसार, एंथोसायनिन से भरपूर खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन से यह मात्रा आसानी से प्राप्त की जा सकती है।

भारत के लिए क्यों है यह अध्ययन महत्वपूर्ण- हृदय संबंधी बीमारियों, हाई ब्लड प्रेशर और टाइप-2 डायबिटीज के बढ़ते मामलों को देखते हुए इस अध्ययन के निष्कर्ष भारत के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण माने जा रहे हैं। भारत में हृदय संबंधी बीमारियों, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और जीवनशैली से जुड़ी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लगातार बढ़ते मामलों को देखते हुए इस अध्ययन के निष्कर्ष काफी महत्वपूर्ण हैं।

CATEGORY B • PRINT

18,000

listed circulation base

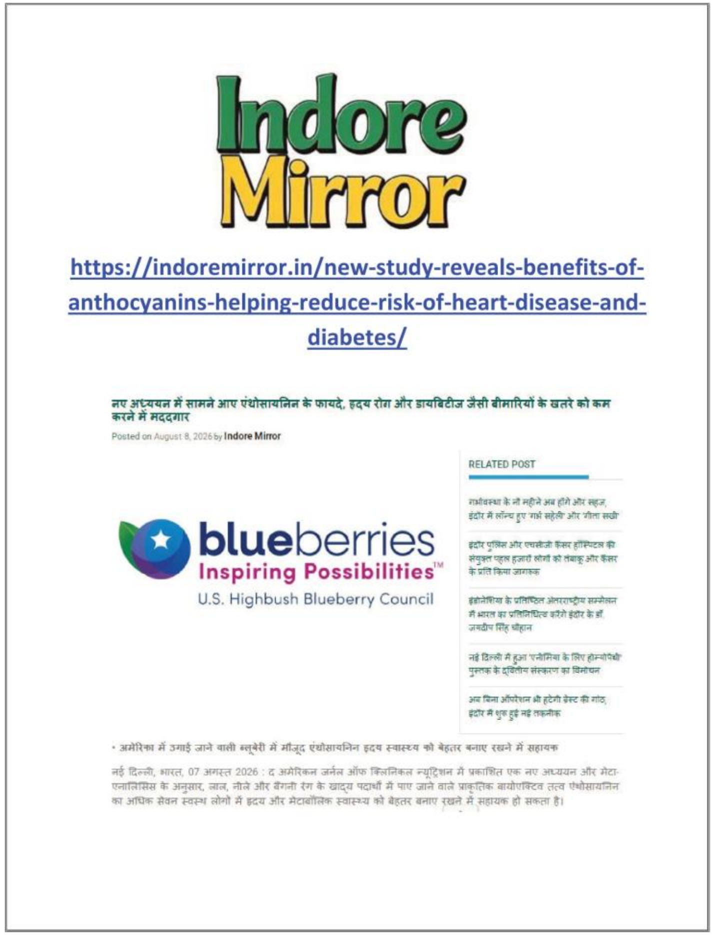
63,000

standardized impressions (3.5×)

Central online coverage — Indore Mirror

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk



Indore Mirror

https://indoremirror.in/new-study-reveals-benefits-of-anthocyanins-helping-reduce-risk-of-heart-disease-and-diabetes/

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

Posted on August 8, 2026 by Indore Mirror

blueberries
Inspiring Possibilities™
U.S. Highbush Blueberry Council

RELATED POST

गर्भावस्था के नौ महीने अब होंगे और सहज, इंदौर में लॉन्च हुए 'गर्भ सहेली' और 'गीता सखी'

इंदौर पुलिस और एचसीजी कैंसर हॉस्पिटल की संयुक्त पहल हजारों लोगों को तंबाकू और कैंसर के प्रति किया जागरूक

इंडोनेशिया के प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे इंदौर के डॉ. जयदीप सिंह चौहान

नई दिल्ली में हुआ 'एनीमिया के लिए होम्योपैथी' पुस्तक के द्वितीय संस्करण का विमोचन

अब बिना ऑपरेशन भी हटेगी ब्रेस्ट की गांठ, इंदौर में शुरू हुई नई तकनीक

• अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी में मौजूद एंथोसायनिन हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक

नई दिल्ली, भारत, 07 अगस्त 2026 : द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

ONLINE PLACEMENT

1

documented placement

10,000*

estimated potential views

Central online coverage — Madhav Express

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk

माधव एक्सप्रेस LIVE
खबरे जहॉं विश्वास पाती हैं।

https://madhavexpress.com/?p=99288

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

Madhav Express Reporter 1 · August 7, 2026 · 1 minute read

Spread the love

• अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी में मौजूद एंथोसायनिन हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक

नई दिल्ली, भारत, 07 अगस्त 2026 : द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

ONLINE PLACEMENT

1

documented placement

10,000*

estimated potential views

Central online coverage — Webdunia Hindi

blueberries
U.S. Highbush Blueberry Council

Language: Hindi • English headline: New study: Anthocyanins may reduce heart disease and diabetes risk

WEBDUNIA
हिंदी

https://hindi.webdunia.com/health-news/anthocyanin-benefits-new-study-heart-disease-diabetes-risk-reduction-126080700050_1.html

नई स्टडी: एंथोसायनिन से घट सकता है हृदय रोग और डायबिटीज का खतरा, जानिए कैसे

नई दिल्ली, भारत| 07 अगस्त 2026: 'द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन' में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व 'एंथोसायनिन' का अधिक सेवन स्वस्थ व्यक्तियों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मददगार साबित हो सकता है।

ONLINE PLACEMENT

1

documented placement

10,000*

estimated potential views

Central online coverage — Indian News Adda

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk

इंडियन न्यूज़ अड्डा

https://indiannewsadda.in/

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

Vinod Goyal

Facebook Twitter

blueberries
Inspiring Possibilities™
U.S. Highbush Blueberry Council

"नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार"

अमेरिका में उगाई जाने वाली ब्लूबेरी में मौजूद एंथोसायनिन हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक

नई दिल्ली, भारत। : द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक नए अध्ययन और मेटा-एनालिसिस के अनुसार, लाल, नीले और बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले प्राकृतिक बायोएक्टिव तत्व एंथोसायनिन का अधिक सेवन स्वस्थ लोगों में हृदय और मेटाबॉलिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

ONLINE PLACEMENT

1

documented placement

10,000*

estimated potential views

Central online coverage — Divybhumi

Language: Hindi • English headline: Anthocyanins may help reduce heart disease and diabetes risk

divybhumi

https://divybhumi.com/ne-adhyyn-men-samne-aae-enthosaynin-ke-fayde-h-dy-rog-aur-daybiteej-jaisee-beemariyon-ke-khtre-ko-km-krne-men-mddgar/

नए अध्ययन में सामने आए एंथोसायनिन के फायदे, हृदय रोग और डायबिटीज जैसी बीमारियों के खतरे को कम करने में मददगार

VINOD GOYAL
4 DAYS AGO

ONLINE PLACEMENT

1

documented placement

10,000*

estimated potential views

KPI assumptions for the 7.51M reach estimate

01	**Print circulation estimate**	45,500 circulation per unreported print placement; KPI impressions calculated at 3.5× circulation.
02	**Online reach estimate**	10,000 potential views per online placement across South and Central India.
03	**Chennai activity estimate**	16 placements: 10 print and 6 online, aligned with completed regional placement volumes.
04	**Media classification**	Earned Media (assumed): agency invoices are PR service costs; no direct outlet-payment evidence was supplied.

64 combined placements • 46 print • 18 online • 7.33M print impressions • 180K online views • 7.51M potential reach